

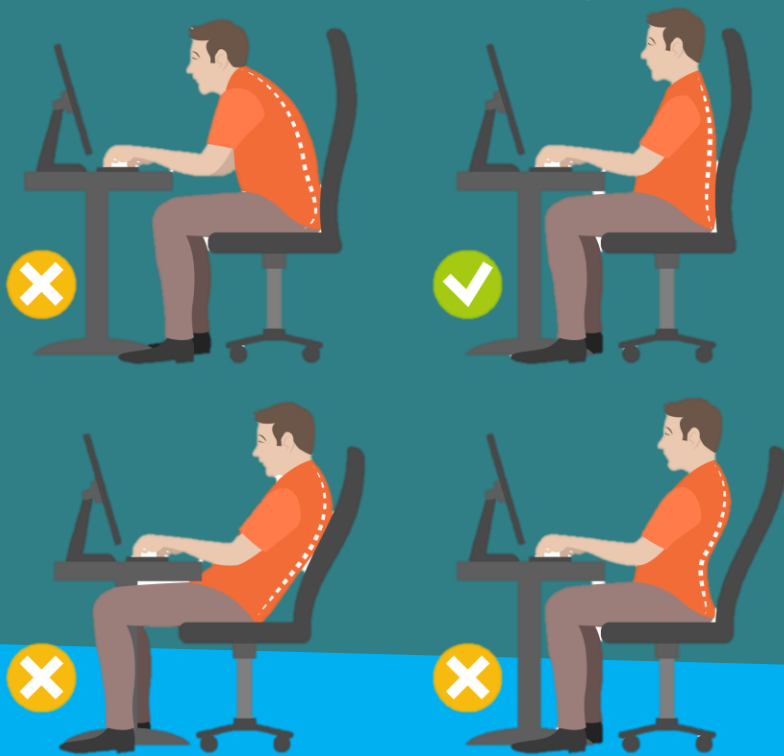
# HORA DE ACTIVARSE

Recomendaciones ejercicios de movilidad para evitar dolores musculares.

En la cuarentena ha aumentado un 30% el tiempo que se pasa frente al computador hasta 14 horas al día.



## Recomendaciones posturales



Es importante seguir las siguientes recomendaciones para mejorar su estado salud físico

## Ejercicios!!!

1. Ejercicio rotacional de cuello lado a lado 20 repeticiones 2 series por cada lado

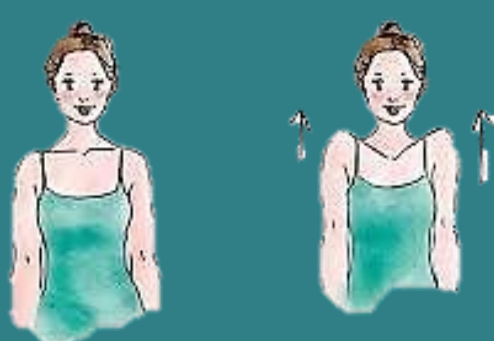


2. Movimientos arriba y abajo de cuello realizar 15 repeticiones 2 series



## Continuamos!!!

3. Subir y bajar los hombros 2 series de 10 repeticiones



4. Subir y bajar los brazos 2 series de 10 repeticiones



5. Rotaciones de cadera 20 giros para cada lado realizar 2 veces

